

تعلیمی نشست نمبر 3 خوش رہنے والا جنتی ہے

یہ ساری دنیا ایک ریکارڈ ہے ایک فلم ہے جو کچھ تم نے یہاں کیا ہے اگر.....  
 پلک بھی جھپکائی ہے وہ بھی ریکارڈ ہے انگلی لائی ہے وہ بھی ریکارڈ ہے  
 کسی کو گالی دی ہے وہ بھی ریکارڈ ہے گالی دینے کے بعد آدمی کو جو تکلیف  
 ہوئی ہے اس تکلیف کی جو وائبریشن آپ کے اندر داخل ہوئی ہے وہ بھی ریکارڈ  
 ہے اگر آپ نے کسی کو پیار سے ، چاہت سے ، محبت سے سینہ سے لگایا اس  
 چاہت اور پیار سے اس آدمی کی جو کیفیات ان کیفیات کا جو سرور ہے وہ بھی  
 ریکارڈ ہے تو اس کو اللہ تعالیٰ فرماتا ہے میں... وما ادرک ما علیین... وما ادرک ما  
 سجین... کے جو کچھ آپ نے یہاں کیا ہے اگر اچھائی کی ہے تو اچھا کا درخت  
 وہاں آپ کو ملے گا اور اچھائی کا اجر آپ کو وہاں ملے گا اور اگر آپ نے برائی  
 اور برائی کی جو تکالیف بیان سے کی ہے تو برائی کی سزا بھی وہاں ملے گی  
 بھی آپ کو گزرنا پڑے گا فمن يعمل مثقال ذرة خیرا یرا... و من يعمل مثقال ذرة  
 شرا یرا... اگر کسی بندے بشر نے ایک ذرہ کے برابر خیر کی ہے نیکی کی ہے تو  
 اللہ تعالیٰ کے ہاں اس میزان میں وہ چیز محفوظ ہے تل گئی ہے اور اگر کسی  
 بندے نے ایک ذرہ کے برابر شر کیا ہے برائی کی ہے فساد برپا کیا ہے کسی کی  
 دل آزاری کی ہے کسی کا حق غصب کیا ہے اس سے ذرہ برابر بھی اگر  
 ناانصافی ہوئی ہے تو اللہ تعالیٰ کے ہاں وہ بھی میزان میں ہے اور وہ بھی  
 ریکارڈ میں ہے فمن يعمل مثقال ذرة خیرا یرا... و من يعمل مثقال ذرة شرا  
 یرا... جنت اولیاء اللہ اس دنیا میں تشریف لائے اور آئندہ آئیں گے اور جنت  
 پیغمبر علیہم الصلوٰۃ والسلام اس دنیا میں تشریف لا چکے ہیں سب کی  
 تعلیمات کا واحد چوڑا ہے کہ اللہ واحد لا شریک ہے اور اس دنیا کا حساب آپ  
 کو دوسری دنیا میں دینا ہوگا ایسا نہیں ہے کہ آپ نے یہاں اگر عیش و آرام  
 کر لیں اور اس عیش و آرام میں اللہ تعالیٰ کی اور اللہ کے رسول کی بنائی  
 ہوئی حدود ٹوٹ گئی ہے تو آپ کو وہاں فائدہ ہوگا کوئی فائدہ نہیں ہوگا  
 وہاں آپ کو نقصان ہوگا اور یہ اللہ تعالیٰ نے انبیاء علیہم الصلوٰۃ والسلام کے ذریعہ  
 آپ کو اس بات سے آگاہی عطا کر دی ہے کہ اس دنیا کے بعد ایک دنیا اور ہے کہ  
 جہاں آپ کو رہنا ہے اور یہاں کا حساب کتاب دینا ہے لہا ما کسبت لہم  
 ما کسبتہم... ولا تسئلونا ما کنتم تعلمون... جو یہاں کمانا ہے ، جو تمہاری یہاں  
 کمائی ہے اسی کے مطابق تمہیں اس دنیا میں اجرت ملے گی کسی بھی چیز کو  
 سیکھنے کے لئے کسی بھی علم کو حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ استاد اور

شاگرد کا رشتہ قائم ہوا اور استاد اور شاگرد کا رشتہ قائم ہونے کے بعد قربت نصیب ہو دیکھئے آپ اپنے بچوں کو بھیجتے ہیں اسکول میں اسکول میں بھیجنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ نے اپنے بچے کو استاد کی قربت سے فیض یاب کیا یعنی چار گھنٹے وہ رہا چھ گھنٹے وہ رہا سات گھنٹے رہا جتنی بھی دیر بچے اسکول میں رہا اگر اس بچے کو آپ اسکول نہ بھیجیں اگر اس بچے کی استاد سے قربت نہ ہو وہ استاد کو نہ دیکھے استاد اسے نہ دیکھے وہ استاد کی بات نہ سنے استاد اسے کچھ نہ سنائے تو بچے جو علم نہ ہیں حاصل کر سکتا ہے قانون بن گیا کہ کچھ سیکھنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ کو قربت حاصل ہو اب قربت کا کیا طریقہ اختیار کیا جائے ماشاء اللہ اب آپ اتنے سارے شاگرد ہو گئے تو اب یہ تو ممکن نہیں ہے کہ استاد ہر گھر میں جا کر کنڈی بجائے کہ بھئی میں آگیا ہومچہ سے سیکھ لو جو یہ پورے ہاں میرے ساتھ تو تقریباً یہی پورے ہاں اگر یورپ والے کہتے ہیں میٹاکر سکھا دو لاہور والے کہتے ہیں ہمارے ہاں اگر سکھا دو پنڈی والے کہتے ہیں جی ہم انتظار میں بیٹھتے ہیں بس آپ آئیں اور علم کے فوارے چھوڑ دیں اور ہم سیکھ لیں تو اب یہ سوچ سوچ کے پھر یہی ایک حل سمجھ میں آیا کہ بھئی کم از کم مہینے ایک بار یہی سہی آپ لوگوں سے قربت حاصل ہوا اور اس قربت سے آپ کو جو سیکھنا ہے جس کے لئے آپ نے سلسلہ کو قبول کیا ہے سلسلہ کے جو اغراض و مقاصد ہیں قواعد و ضوابط بیان پر عمل کرنے کا آپ نے وعدہ کیا ہے تو وہ ایک اس کی قربت کا ایک ہمارے پاس یہی ایک طریقہ ہے کہ ہم آپ کو بلائیماور آپ کو اپنی باتیں سنائیماور آپ کو اس طرف متوجہ کریں کہ یہ دنیا عارضی دنیا ہے اس سے کوئی آدمی انکار نہیں کر سکتا دیکھئے آپ کے سامنے نانا دادا بنا بیٹھا ہوں میرے ابا بھی چلے گئے میری اماں بھی چلی گئیں میرے دادا بھی چلے گئے میرے نانا بھی چلے گئے اور تو اور میرے مرشد بھی تشریف لے گئے تو اب یہ ہے کہ جب میں نانا بن گیا میں دادا بن گیا تو جیسے میرے دادا نانا چلے گئے مجھے بھی جانا ہوا اللہ آپ سب کو دادیاں نانیان بنائیں دادے نانا بنائیں بہت ساری آپ کی نسل چلے آپ کو بھی جانا ہے دنیا میں جو بھی آگیا اسے یہاں رہنا نہیں ہے اللہ تعالیٰ نے فرمایا... کل نفس ذائقۃ الموت... کہ جو پیدا ہو گیا ہے اسے یہاں سے بہر حال جانا ہے تو اب سوچنے کی بات یہ ہے کہ جب وہاں آپ جائیں گے تو آپ کے پاس تھوڑا سرمایہ بھی ہونا چاہئے گھر بھی ہونا چاہئے وہاں پر رشتہ داری بھی ہونی چاہئے وہاں کے لئے کوئی سفر کے لئے کوئی سامان بھی ہونا چاہئے آپ سب لوگ بہت ٹھنڈے دل سے، آرام سے ابھی ایک منٹ کے لئے سوچیں کیا ہمارے پاس جب ہم امریکہ جاتے ہیں ہمارے پاس پیسے نہیں ہوتے؟ یا ہم برطانیہ جاتے ہیں، لاہور جاتے ہیں دوسرے شہر جاتے ہیں ہمارے سامنے ٹھکانہ نہیں ہوتا؟ بھئی ہماری خال ہیں، دوست ہیں، فلاں ہیں، یہ ہیں، وہ ہیں جب ہمیں اس دنیا سے اس دنیا میں جانا ہے اچھا اس دنیا میں کتنا رہنا ہے؟ زیادہ سے زیادہ، زیادہ سے زیادہ بہت عمر ہو گئی سو سال رہنا اور اس دنیا کا تو پتہ ہی نہیں ایک لاکھ سال رہنا

پانچ ہزار سال رہنا ، دو ہزار سال رہنا ، چار ہزار سال رہنا تو سوچنے کی بات یہ کہ آپ سب لوگ بہت سی ٹھنڈے دل سے غیر جانبدار ہو کر یہ سوچیں کیا اس دنیا میں جانے کے لئے ہمارے پاس کوئی سرمایہ ہے؟ وہاں کوئی گھر ہے؟ وہاں کوئی ہمارا دوست ہے؟ کہ جس کے پاس جائیں گے بھائی ایک دو دن وہ ہمیں ٹھہرا لے؟ کیا جواب ہے آپ سب کا؟ بات کوئی مشکل نہیں ہے آپ مرنے کے بعد کی دنیا کو یہ تصور کریں کہ ایک ملک سے آپ دوسرے ملک جا رہے ہیں جب آپ ایک ملک سے دوسرے ملک جاتے ہیں سب سے پہلے تو یہ کہ اگر آپ کسی ٹھنڈے ملک میں جا رہے ہیں تو آپ پہلے اس کا انتظام کرتے ہیں کہ کپڑے سردی سے بچاؤ کے لئے کپڑے ہونے چاہئیں پیسے بھی ہونے چاہئیں تھوڑے سے تو جب ہمارا گزارا اس دنیا کے ایک ملک سے دوسرے ملک میں بغیر سرمایہ کے نہیں ہوتا تو مرنے کے بعد کی جو زندگی ہے کیا اس کے لئے ہمارے پاس کوئی سرمایہ ہے؟ کیوں جی؟ بھائی بتاؤ ناں تو بتاؤ؟ نہیں یا؟ جب نہیں تو وہاں بھائی کس طرح رہو گے؟ اتنی لمبی زندگی کس طرح گزارو گے؟ یہاں تو سدھارا بھی ہے ... دیکھیں یہاں بچہ پیدا ہوا ماباپ نے سنبھال لیا بہن بھائیوں نے سنبھال لیا بچہ بڑا ہو گیا جوان ہو گیا وہاں تو ماں باپ ہیں نہیں ماں باپ تو یہاں کی چیز ہیں وہاں تو کوئی اماں ابا نہیں ہیں نہ کوئی بھائی ہے نہ کوئی بیوی ہے نہ کوئی شوہر ہے وہاں تو ہر آدمی کو اپنی زندگی خود گزارنی ہے جیسی بھی ہے اگر اچھی ہے تو اچھی گزرے گی اگر اچھی نہیں ہے تو بری گزرے گی تو جب وہاں کے لئے آپ کے پاس کوئی گھر نہیں ہے کوئی در نہیں ہے کوئی پیسہ نہیں ہے کوئی کپڑے نہیں ہیں کوئی وہاں آپ کا دوست نہیں ہے تو آپ اتنی طویل زندگی آخر کس طرح گزاریں گے؟ اچھا آپ یہ کہتے ہیں جی زندگی پتہ ہے یا نہیں ہے بات اس لئے صحیح نہیں کہ اللہ نے کیا کہنا ہے کہ زندگی ہے اور اللہ کے رسول نے یہ بتایا کہ زندگی ہے اولیاء اللہ سارے کہتے ہیں زندگی ہے اور وہ اولیاء اللہ یا اللہ کے رسول نے محض زبانی بات نہیں فرماتے وہ کہتے ہیں ہم نے دیکھا ہے کہ ایسا ہے جتنے اولیاء اللہ ہیں سب بتاتے ہیں کہ وہ دنیا بھئی اسی طرح کی دنیا ہے کھانا پینا سب کچھ ہے جب ہمارے پاس کوئی سرمایہ نہیں ہے ہمارے پاس وہاں کوئی گھر نہیں ہے تو وہاں ہماری زندگی اچھی گزرے گی یا برباد گزرے گی؟ بھئی جو یہاں دیکھتے ناں کتے بلی جو ہیں ان کے گھر تھوڑے سی ہوتے ہیں بھی زندگی گزار رہے ہیں لیکن انسان ہے انسان کا یہ وصف ہے کہ وہ بستی میں رہتا ہے گھر بناتا ہے آرام و آسائش کا سامان اللہ تعالیٰ کے وسائل کے تحت اکھٹا کرتا ہے خوش رہتا ہے ناخوش بھی رہتا ہے لیکن وہاں سوائے ناخوشی کے کون سی چیز ہے جس کو ہم ساتھ لیکر جا رہے ہیں؟ ایک سی جواب ہوگا کچھ نہیں جب کچھ نہیں ہے مرنے سے تو کوئی بھی آدمی انکار کر نہیں سکتا مگر وہ نہیں تو مرنا ہے اس لئے کہ مسلسل ایک تجربہ ہے دادا پر دادا، نانا پر نانا، نانی، ماں، ابا، بہن، بھائی... سبھی چلے جاتے ہیں اولیاء اللہ کا مشن یہ ہے کہ نوع انسانی کو اس بات سے

آگاہ کر دیا جائے کہ یہاں کہ بعد جو زندگی ہے بڑی کٹھن زندگی ہے بت تکلیف کی زندگی ہے یہاں آپ نماز بھی پڑھ سکتے ہیں توبہ استغفار بھی کر سکتے ہیں روز بھی رکھ سکتے ہیں کسی کا روز کھلوا بھی سکتے ہیں وہاں تو نماز روز ہے ہی نہیں وہاں نماز کا ثواب واب نہیں ملتا نماز آپ وہاں پڑھیں ضرور پڑھیں لیکن ... الدنيا مزرعة الآخرة... اگر آپ نہ یہاں نمازیں صحیح کر لیں اگر آپ نہ یہاں روز صحیح رکھ لیں اگر آپ نہ یہاں حقوق العباد کا خیال کیا تو وہاں اس کا اجر آپ کو ملے گا اور اگر نہ میں کیا تو اجر نہ میں ملے گا اس کا سارا قرآن پڑھیں اس میں لکھا ہے اللہ تعالیٰ نہ کہ جو یہاں کروگے وہ وہاں بھروگے اس قریت کے حوالہ سے جو آپ حضرات زحمت کر کے یہاں تشریف لاتے ہیں اور ہم سے آپ کو قربت نصیب ہو جاتی ہے ایک نشست میں ہم لوگ بیٹھ جاتے ہیں منشاء یہی ہے کہ آپ کے ذہن میں اس دنیا کا اور اس دنیا کا صحیح نقشہ آجائے اگر ہمارے اندر یقین راسخ ہو جائے کہ اس دنیا کے بعد بھی دوسری دنیا ہے تو ہم لازماً اس دنیا کی کچھ نہ کچھ تیاری کریں گے اس دنیا میں اور اس دنیا میں ایک پردہ پڑا ہوا ہے لیکن سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے ارشاد کے مطابق اگر انسان یہاں بیٹھ کر کوشش کرے اور اس پردہ کو ہٹانا چاہے تو وہ پردہ ہٹ جاتا ہے اور اس دنیا کا تمام ریکارڈ اس دنیا کی پوری زندگی اور اس دنیا کے شب و روز سامنے آجاتے ہیں اسی بات کو رسول اللہ نے فرمایا... موتوا قبل انت موتوا... مرجاؤ مرنے سے پہلے یعنی اس دنیا میں رہتے ہوئے اس سے پہلے کہ موت آئے یا ملک الموت آپ کے پاس آکر کھڑا ہو جائے کہ چلو جی بس چھٹی اس سے پہلے کہ ملک الموت آئے آپ اس دنیا سے وقوف حاصل کر لیں جب آپ اس دنیا سے وقوف حاصل کر لیں گے تو اس دنیا کی جو ضروریات ہیں اس دنیا کی جو لوازمات ہیں ان سے بھی آپ واقف ہو جائیں گے اور جب واقفیت حاصل ہو جائے گی تو آپ اس دنیا میں جانے کے لئے سرمایہ جمع کریں گے اور اس دنیا میں رہنے کے لئے سرمایہ کیا ہے؟ وہ ہمارے اعمال ہیں اچھے اعمال سرمایہ برے اعمال خسار ہے والعصر ان الانسان لفي خسر الا الذين امنوا و عملوا الصالحات ... اللہ تعالیٰ فرماتا ہے میں انسان گھاٹے میں ہے ، خسارے میں ہے اگر اس کا کوئی سرمایہ ہے ، اگر اس کا کوئی بینک بیلنس ہے ، اگر اس کی کوئی جمع پونجی ہے تو وہ اس کے اچھے اعمال ہیں اچھے اعمال کی تشریح کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے سب جانتے ہیں اچھے اعمال کس کے ہیں سب سے اچھا عمل تو حضور پاک نے فرمایا کہ جو اپنے لئے چاہے وہ اپنے بھائی کے لئے چاہے وہ کسی کی حق تلفی نہ کرو غصہ نہ کرو حسد نہ کرو کسی کی دل آزاری نہ کرو اللہ تعالیٰ کو حاضر و ناظر جان کر توبہ استغفار کرتے رہو نیکیوں کو اختیار کرو اور برائیوں سے اجتناب کرو یہ ایسی باتیں ہیں کہ جس کو بتانے کی سمجھانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے ہم جو آپ کو یہاں بلاتے ہیں اور مسلسل ایک چالیس سال سے ایک سلسلہ شروع ہے اس کے پیچھے ہمارا منشاء یہ ہے کہ اس زندگی اور اس زندگی کا تقابلی جائزہ آپ کے سامنے آجائے

آپ اس بات کا انتخاب کرسکیں کہ اس دنیا میںچند روز رہنا اور اس دنیا میں زندگی بنانا۔۔۔توچند روز کی زندگی میں میں کتنے پاپڑ بیلنے پڑتے ہیںکتنی جدوجہد اور کوشش کرنی پڑتی ہے تو جہاں آپ کو مستقل رہنا ہے تو وہاں کے لئے کیونکہ وہاں اعمال صالحہ جو ہے جو یہاں کے اعمال صالحہ ہیں وہ وہاں کام آئیں گے وہاں جو بھی کچھ ہے ... الدنیا مزرعة الآخرة... کھیتی کاٹنا ہوتا ہے ہاں ہے کاٹنا وہاں وہاں زمین تو ہے لیکن اس میں کاشت نہیں کی جاتی زمین یہاں کی، بیج یہاں ڈالیں گے کاشت وہاں کریں گے اولیا اللہ کا یہی درس ہے یہی پیغام ہے کہ ہر انسان اس بات سے آگاہ ہو جائے کہ یہ دنیا عارضی دنیا ہے اور اس دنیا میں جو کچھ بھی آدمی کرتا ہے خیر کرتا ہے یا شر کرتا ہے وہی اس کی وہاں کی زندگی ہے جب کوئی انسان نفع اور نقصان سے واقفیت حاصل کرلیتا ہے قدرت کا ایک نظام ہے خودبخود اس کا قدم نفع کی طرف اٹھتا ہے اگر ہمیں اس دنیا کے بارے میں معلومات نہیں ہوتی تو پھر نفع کی طرف ہمارا قدم نہیں اٹھے گا نقصان ہی نقصان ہوگا اس دنیا سے واقفیت کا کیا طریقہ ہے اس دنیا سے واقفیت کا طریقہ یہ ہے کہ ہم اس دنیا کو غیب کے علاوہ کوئی دوسرا نام نہیں دے سکتے ایسا غیب جو ہماری آنکھوں سے نظر نہیں آتا لیکن اس دنیا اور اس دنیا کے درمیان جو پردہ غیب بنا ہوا ہے اس پردہ کو ہم اٹھا سکتے ہیں اور اس پردہ کو اٹھانے کا جو طریقہ ہے وہ اولیاء اللہ نے جو بتایا ہے وہ مراقبہ مراقبہ کرنے سے انسان کے اندر ایسی صلاحیت بیدار اور متحرک ہوجاتی ہے کہ جس کے ذریعہ انسان غیب کی دنیا سے روشناس ہوجاتا ہے اور مرنے کے بعد کی دنیا سے بھی اس کو اسی طرح روشناسی حاصل ہوجاتی ہے جس طرح اس دنیا سے وہ روشناس ہوجنت کی سیر کتاب آپ لوگوں نے غالباً پڑھی ہوگی اس میں اعراف کا کافی حال احوال درج ہے وہاں عجیب صورتحال ہے کھانا وہاں فری ہوتا ہے کپڑا وہاں فری ہوتا ہے رائش وہاں فری ہوتا ہے کوئی کرایہ بھاڑا نہیں ہوتا بجلی کا بل وہاں نہیں آتا گیس کا بل وہاں نہیں آتا چولہا ہانڈی وہاں نہیں ہوتا لانڈریاں وہاں نہیں کھلی ہوتی کے صاحب کپڑے آپ کو دھونے ہیں اسٹور ہیں بڑے بڑے آپ دن میں چار دفعہ کپڑے بدل لیں سال میں آپ ایک دفعہ بھی نہ بدلیں کوئی آپ کو کہنے والا نہیں ہے میرا خیال ہے مسلمان تو ہفتے کے ہفتے ہی بدلتے ہوں گے اس لئے کہ وہ جمعہ کے علاوہ تو کہتے ہیں ثواب ہی نہیں ملتا نہ نائے بغیر نہ ان کا بھی یہی حال ہے وہاں میں نہ عجیب منظر جو لوگ بتاتے ہیں عجیب منظر کے ایک دیگ میں اب اس میں اچھے اعمال کے لوگ بھی ہیں برے اعمال کے لوگ پلاؤ پک گئی بھی ہیں سب جارہے ہیں کھانا کھانے پر بڑی عجیب بات ہے ایک ہی کھانا ہے ایک ہی دیگ ہے ایک ہی قسم کے چاول ہیں جب وہ آدمی جس نے یہاں سے کوئی سرمایہ وہاں نہیں بھیجا یعنی اعمال صالحہ کا وہاں اس کا ذخیرہ نہیں ہے جب وہ چاول کھاتا ہے کہتا ہے تو بڑا ہی بدبو دار چاول ہے اس میں تو کنگنی ہے اس میں تو نمک کی کمی ہے تو حلق سے ہی نہیں اتر

رہیں۔ کس قسم کا بدمزہ کھانا ہوگی کھانا جب اعمال صالحہ والا کھاتا  
 ہوگا کہ تا سبْحان اللہ! کیا خوشبو ہوگی کیا عمدہ کھانا ہوگی یعنی یہ بات  
 بہت غور طلب ہے اعمال کے حساب سے انسان کی حسوں میں تبدیلی واقع  
 ہو جاتی ہے اگر کسی آدمی کے اعمال صحیح نہ ہیں ہیتواس کی سونگھنے کی جو  
 حس ہے قوت شام ہے وہ خوشبو کو بدبو سونگھے گی اس کے اندر جو قوت  
 ذائقہ ہے شیریں اور بہترین عمدہ خوش ذائقہ کھانے کو بد ذائقہ حس محسوس  
 کرتی ہوگی کھانا جب اعمال صالحہ والا کھاتا ہوگا تو کہتا ہے کس قدر  
 خوش ذائقہ کھانا ہے لذیذ کھانا ہے خوشبو دار کھانا ہے یہی صورت حال وہاں  
 لباس کی ہے یہی صورت حال وہاں رہائش کی ہے یہی صورت حال وہاں نیند  
 کی ہے یہی صورت حال وہاں تقریبات کی ہے تقریبات بھی ہوتی ہیں وہاں  
 بہت تقریبات ہوتی ہیں وہ تقریبات کو بھی کہتے ہیں کیا ہکواس ہے توہنعوذ  
 باللہ ڈھول بج رہے ہیں یہ پورے پورے دوسرا آدمی کہے گا وہ  
 سبحان اللہ کیا سریلی آواز ہے ان سب کو آپ غور سے سنیں اس میں ذرا  
 تھوڑی سی گہرائی ہے کہ اعمال صالحہ سے آدمی کے حواس بھی صالح ہو جاتے  
 ہیں نیکیوں سے انسان کے اندر انوار اور تجلیات کا ذخیرہ ہوتا ہے اس ذخیرہ  
 کے بنیاد پر انسان کی حس میں تبدیلی آ جاتی ہے غم باہر جاتا ہے خوش در آتی  
 ہے خراب ذائقہ اچھا لگتا ہے بد صورت آدمی خوب صورت لگتا ہے لیکن اگر  
 اعمال صالحہ نہیں ہیں اعمال بد تو خوب صورت شکل بھی بد صورت نظر آتی  
 ہے اچھا کھانا بھی برا لگتا ہے اور یہ کوئی ایسی بات نہیں کہ آپ کہیں کہ  
 جی یہ تو کہانی بتا رہے ہیں کہانی نہیں ہے ایک آدمی غمگین اور پریشان  
 حال ہے آپ سوچ کر بتائیں ایک غمگین اور پریشان آدمی کے سامنے جب کوئی  
 ہنستا ہے وہ کہتا ہے میں تم میں کوئی کام ہی نہیں ہے ہر وقت دانت ہی  
 نکالتے رہتے ہو؟ یعنی اس کو غمگین اور پریشان آدمی کو ہنستا ہوا آدمی برا لگتا  
 ہے اور خوش مزاج آدمی کو ، پرسکون آدمی کو روتا ہوا آدمی برا لگتا ہے میں  
 دنیا کیا ختم ہوگئی کیا قیامت آگئی کیا ؟ کیوں رو رہے ہو بھئی؟ تو جب انسان  
 کی خوشی اور غم سے اس کے حواس اثر انداز ہوتے ہیتو وہ تو مرنے کے بعد کی  
 بات ہے بھئی وہاں تو یہ جسم ہے نہیں وہاں تو خالص جسم ہے جو جسم  
 حواس بناتا ہے وہاں وہ جسم ہے جس پر حواس اپلائی کرتے ہیں مرگیا آدمی  
 کہہاں گیا حواس بنانے والی ایجنسی کوئی اور ہے آدمی مرجاتا ہے ناں؟ اس میں  
 حواس رہتے ہیں؟ سونگھنے کے حواس، چھونے کے حواس کسی قسم کے کوئی  
 حواس نہیں رہتے وہاں جو آدمی رہتا ہے وہاں جو خاتون رہتی ہے وہاں جو جوان  
 یا بوڑھا رہتا ہے وہ خالص جسم ہے رہتا ہے اس جسم سے رہتا ہے جو جسم  
 حواس بنا کر اس مادی جسم پر اپلائی کرتا ہے اور مادی جسم پر اطلاق ہوتا ہے  
 ان حواس کا اب اس باریکی پر ذرا آپ غور فرمائیں کہ جب یہاں مصنوعی  
 حواس متاثر ہوتا ہے پریشانی سے تو اصل حواس جو اس جسم کو جو وہاں  
 پریشانی لاحق ہوگی اس کے ساتھ کیا گزرے گا؟ اچھا گزرے گا یا برا گزرے گا؟ کیا

میرا خیال ہے تم لوگ بوجھل ہو گئے؟ اس کی طرف اعمال صالحہ اور برے عمل کی طرف ... اب آپ میں وہ لوگ بھی ہیں جو اعمال صالحہ کرتے ہیں جی ہاں جنتی ہیں جنتی لوگ ہر چیز کو اچھا سمجھتے ہیں اس لئے کہ وہ اچھے ہی ماحول میں رہتے ہیں نہریں ہوں گی پانی کی شفاف، موتی جیسا پانی شہد کی نہریں ہوں گی دودھ کی نہریں ہوں گی باغات ہوں گے، پھول ہوں گے پھل ہوں گے بہترین سبز موسم ہوگا بادل ہوں گے بارشیں ہوں گی ہوندا باندی ہوگی اب ظاہر ہے وہ جو لوگ بیجو اس ماحول میں اس فضا میں رہتے ہیں وہ کیا ان لوگوں سے رابطہ و ضبط رکھیں گے اپنا کوئی تعلق رکھیں گے؟ نہیں رکھیں گے اماں نیک ہے بیٹا بد ہے تو اس کی تو فضا ہی الگ ہے ان کی تو فضا ہی الگ ہے لیکن اگر ماں بھی نیک ہے بیٹا بھی نیک ہے چونکہ دونوں ایک فضا میں ہیں ماں بیٹے کا رشتہ تو نہیں ہوگا لیکن ماں اور بیٹے کا تعلق اور محبت برقرار رہے گا اس لئے ضروری ہے کہ ایسے اعمال کو اختیار کئے جائیں ایسے سرمایہ کا انتخاب کیا جائے کہ جس سرمایہ سے ہمیں خوشی میسر آجائے جب وہ خوشی میسر آئے گی سبھی کوشش کریں گے تو خوش رہنے والے بندے ہی ایک جگہ رہیں گے غمگین رہنے والے بندے ایک جگہ رہیں گے اب کوہ کی مثال دیتے ہیں کوا بھی پرند ہے اور کبوتر بھی پرند ہے کبھی آپ نہ نہیں دیکھا ہوگا کہ کوؤں کی دوستی کبوتروں سے ہوتی ہوگی، کبوتروں کی دوستی کوؤں سے ہوتی ہوگی دیکھا ہے کسی نے؟ کیوں بھئی کسی نے دیکھا ہے کہ کوؤں نہ کہ کائیں کائیں میں تو تمہارے ساتھ دوستی کروں گا کبوتر کہے گا غٹر غوں بھاگو بھائی میرا تمہارے ساتھ کیا تعلق؟ بالکل یہی صورت حال اعمال بد کی اور اعمال نیک کی ہے جتنے سلاسل پیاولیاء اللہ نے جتنے سلسلے قائم کئے ہیں ان کی تعلیمات بھی یہی ہیں کہ اس دنیا میں رہتے ہوئے اس دنیا کا بھی خیال کرو اس دنیا میں رہتے ہوئے اس دنیا کی جنت کو حاصل کرو جب اس دنیا پر آپ جنت بنالیں گے تو لامحالہ جب وہاں جائیں گے تو وہاں بھی آپ کو جنت ملے گی لہا ماکسبت و لہم ماکسبت ... اب آپ نہ یہاں سارے ہی کام جنت کے کئے تو آپ کی کمائی کیا ہوگی؟ جی کیا کمائی ہوئی؟ جنت ہی ہوئی ناں؟ وہاں بھی جنت ملے گی اور اگر اس دنیا میں آپ نہ جنت کی کمائی نہیں کی تو اب یہ آپ کیسے کہہ سکتے ہیں کہ جب آپ نہ شہتوت کا درخت بویا ہے نہیں ہے درخت ہے آپ نہ کانٹوں کا بویا ہے اس سے تو شہتوت نہیں لگیں گی اس میں تو کانٹے ہی لگیں گے تو یہ جتنے بھی سلاسل ہیں سلاسل کا مقصد یہ ہے کہ پوری نوع انسانی اور خصوصاً سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی امت کو یہ درس دیا جائے کہ سبق سکھایا جائے اس بات کی پریکٹس کرادی جائے کہ اس دنیا میں رہتے ہوئے اس دنیا کو جنت بنانا مثلاً ایک آدمی یہاں خوش رہتا ہے ایک آدمی یہاں غمگین رہتا ہے اب آپ یہ بتائیں خوش رہنے والا جنتی ہے یا غمگین آدمی جنتی ہے؟ خوش رہنے والا جنتی ہے لیکن ہمارا فی العمل ... فی العمل ہماری جو زندگی ہے، ہمارا جو رویہ ہے اس رویہ میں ہمیں یہ بات نظر آتی

کہ کوئی آدمی خوش رہنا ہی نہیں چاہتا سب کچھ خوشی نہیں ہے  
 شوہر بھی بیوی بھی بچے بھی ہیں الحمد للہ گھر بھی ہے کاروبار بھی  
 گاڑی بھی سبھی کچھ لیکن آدمی خوش نہیں ہے ایسا کیوں ہے؟  
 بھئی ماشاء اللہ اتنے سارے لوگ بیٹھے ہیں بتائیے کون سی ایسی نعمت ہے جو  
 اللہ نے آپ کو نہیں دی ہے؟ اگر تھوڑا سا کاروبار خراب ہو گیا، نوکری نہیں ملی  
 چند دن کے لئے، مل جائے گی بھئی کھانے کو، پہننے کو رہائش کو خاندان سبھی  
 کچھ تو ہے پھر کیوں ناخوش ہیں؟ کیوں بھئی کیوں ناخوش ہیں؟ حضور قلندر  
 بابا سہ میں نے یہی سوال جو آپ سے کر رہا ہوں ان کی خدمت میں بھی عرض  
 کیا تھا کہ صاحب سب کچھ آدمی خوش کیوں نہیں ہے؟ تو انہوں نے فرمایا  
 بھائی آدمی خوشی سے واقف ہی نہیں ہے تو خوش کس طرح ہوگا؟ جن چیزوں  
 کے پیچھے خوشی ہے وہ ان کو خوشی کا ذریعہ کہتا ہے تو اگر کڑوا  
 کو میٹھا کہنے لگو تو تم ہمارے کہنے سے کڑوا میٹھا تو نہیں ہو جائے گا وہ تو کڑوا  
 ہی رہے گا خوش ہم اس لئے نہیں ہیں کہ ہم نے اپنے اس مادی وجود کو اصل  
 سمجھ لیا ہے خوش ہم اس لئے نہیں ہیں کہ ہم نے یہ بات نوٹ کر لی ہے یقین  
 کر لی ہے غلط یقین کر لی ہے کہ ہمیں اس دنیا سے جانا نہیں ہے ہمیں یہیں  
 رہنا ہے خوش ہم اس لئے نہیں ہیں کہ جو چیزیں ہمیں حاصل ہیں ہم نے  
 کبھی ان کا اللہ کا شکر ادا نہیں کیا ہے جو چیزیں ہمیں حاصل ہیں ہم نے  
 ہمیشہ ہی اللہ کا شکر ادا کیا آنکھیں نہیں ناک نہیں اور دوسری اللہ کی  
 شمار نعمتیں ہیں آپ بتائیے کہ اگر ہم اللہ کی نعمتوں کو شمار کر کے اس کا  
 شکر ادا کرنا شروع کردیں کیا ایسی کوئی گنجائش نکلتی ہے کہ جاں ہم  
 ناخوش ہوں؟ یہ جسم ہے ہمارا ڈیوں کا ڈھانچہ اسٹرکچر اب اس میں گرد  
 پھینٹے دل آنتیں دماغ بھیجے یہ سب بنادئے ہیں انہوں نے ڈیاں اس ڈھانچہ  
 کی اس اسٹرکچر کی جو قیمت ہے اگر آپ کی یہ ساری ڈیاں تبدیل کردی  
 جائیں تو دو کروڑ روپے لاگت آئے گی جتنے یہاں لوگ بیٹھے ہیں آدمی کی ڈیوں  
 کا اسٹرکچر، ہر آدمی کی ڈیوں کا ڈھانچہ دو کروڑ روپے کا خدانخواستہ  
 ڈی ٹوٹ جائے ہاتھ بھی لگوا دو ٹانگ ٹوٹ جائے ٹانگ کی ہڈی لگوالو پسلی  
 ٹوٹ جائے پسلی لگوالو نسلی ٹوٹ جائے نسلی لگوالو تو اگر یہ ساری ڈیاں  
 ابھی گوشت پوست پٹھ وٹھ نہیں ہیں آپ ساری لگوائیں تو اس کے دو کروڑ  
 روپے قیمت ہے آپ غور فرمائیں کون سا ایسا بند ہے کہ جو اس دو کروڑ روپے  
 کی مشین کا شکریہ ادا کر رہا ہے؟ اس مشین کو چلانے کے لئے آپ کو ہوا چاہئے  
 مفت ہے کہ کتنا شکریہ ادا کیا اللہ تعالیٰ کا؟ اس مشین کو چلانے کے لئے اللہ  
 تعالیٰ نے وسائل پیدا کئے سبزیاں اگائیں، اناج پیدا کیا، پھل پیدا کئے، بارش  
 برسائی، زمین بنائی، بتائیے ہم نے کتنی دفعہ شکر ادا کیا؟ جو چیزیں ہمیں حاصل  
 ہیں وہ ہماری نظر میں ہی نہیں ہیں جو چیزیں ہمیں حاصل ہیں اس کا  
 ہم شکر ہی ادا نہیں کرتے اس ناخوشی کا اور اس ناخوشی کی جو بنیاد ہے وہ  
 یہ کہ ہم اس مادی وجود کو ہی اصل سمجھتے ہیں اس مادی وجود کو چلانے



والی جو شے ہے یعنی روح اس کے بارے میں ہم نہیں سوچتے ہیں کہ یہ جتنے بھی سلاسل ہیں ان سلاسل کے اسباق میں یہی بات پائی جاتی ہے اسی کی پریکٹس کرائی جاتی ہے ، اسی کا پریکٹیکل کرایا جاتا ہے کہ یہ مادی وجود کو چلانے والا جسم اصل ہے جس کو ہم روح کہتے ہیں جب کوئی بندہ اپنے اس اصل جسم کو جان لیتا ہے پہچان لیتا ہے تو وہ سچی خوشی سے واقف ہوجاتا ہے اور جب تک کوئی انسان فکشن میں، مفروضہ میں ، گھٹن والی چیز میں ، سڑن والی چیز میں ، فنا ہوجانے والی چیز میں ، نیست و نابود ہونے والی چیز میں ، مٹی کے ذرات میں تبدیل ہونے والی چیز میں اپنا دماغ لگاتا ہے ناخوش رہتا ہے مطلب یہ نہیں کہ آپ زندہ ہیتو اس مادی وجود کو ملیامیٹ کر دیں نہیں! اس کی بھی ذمہ داری ہے اس کی بھی حفاظت کرنی ہے اللہ تعالیٰ نے ایک نہایت خوبصورت تصویر بنائی ہے... ہوالذی یصورکم فی الارحام کیف یشاء... اللہ تعالیٰ خوش ہوتا ہے میں کہتے ہیں دیکھو میں نے ماں کے پیٹ میں کیسی کیسی خوبصورت تصویریں بنائی ہیں یہ شک کیا یہ سب خوبصورت تصویریں نہیں ہیں؟ اس کی بھی حفاظت ضروری ہے لیکن یہ خوبصورت تصویر گھٹن والی ہے خوبصورت تصویر اللہ کے نظام کے تحت فنا ہونے والی ہے خوبصورت تصویر مٹی میں جاکر مٹی کے ذرات میں تبدیل ہوجانے والی ہے اصل تصویر اصل انسان وہ ہے جو اس تصویر کو بڑھا رہا ہے جو اس تصویر کو گھٹا رہا ہے جو اس تصویر کو فنا کر رہا ہے اور جو اس تصویر کو نئے رنگ روپ دے رہا ہے اور اس کو آپ روح کہتے ہیں تمام انبیاء علیہم الصلوٰۃ والسلام کی طرز فکر کا پرچار کرنے والے اولیاء اللہ انسانوں کو یہ درس دیتے ہیں یہی سبق دیتے ہیں کہ اس دنیا میں رہتے ہوئے اس سچی خوشی کو تلاش کرو جس سچی خوشی کو زوال نہیں آتا اس دنیا میں رہتے ہوئے اس زندگی کا مشاہدہ کرلو جس زندگی میں ٹوٹ پھوٹ نہیں آتا اس دنیا میں رہتے ہوئے اس عالم کو دیکھ لو ، سمجھ لو ، وہاں سے گھوم پھر کر واپس آجاؤ کہ جس کی زندگی کا کوئی پیمانہ نہیں ہے کوئی وسعت نہیں ہے کہ سو سال کے بعد مرجائے گا اسی سال کے بعد مرجائے گا یہی انبیاء علیہم الصلوٰۃ والسلام کا پیغام ہے یہی ان کے وارث اولیاء اللہ کا پیغام ہے اور یہی پیغام حضور قلندر بابا اولیاء کا پیغام ہے کہ ہم آپ کو ایک اور ایک دو اور دو اور دو چار کے حساب سے جو صحیح بات ہے وہ آپ کو بتاتے ہیں گے.....

ہم یہ چاہتے ہیں کہ ہم اپنی اولاد کو اپنے شاگرد کو یہ معلومات دیں کہ اس کے ساتھ ساتھ آپ کا بھی فرض ہے کہ جو کچھ آپ یہاں سنیں وہ محض لفظ ہے نہ جائیں گے وہ بھئی! کیا اچھی تقریر کی ایسا لگتا تھا پورا مال خاموش ہے لوگ بیٹھے ہوئے تھے خاموشی سے اس سے کچھ نہیں ہوگا آپ نے محنت کی ہے دور دراز سے آپ لوگ تشریف لائے ہیں اپنا وقت خرچ کیا ہے کئی گھروں میں تو ایسا ہوا ہوگا کسی کے خاوند ناراض ہوئے ہوں گے کسی کی بیوی ناراض ہوئی ہوگی کسی کے بچے ناراض ہوئے ہوں گے کسی والدین بھی ناراض ہوئے ہوں گے

گے کہ ہمارے بچے کہانیاں عظیمی صاحب کے پاس پہنچ گئے تو یہ سب کچھ جو آپ برداشت کر کے یہاں تشریف لائے، میتو آپ کے یہ ذمہ داری ہے آپ کا یہ فرض ہے کہ آپ اس دنیا کو اور اس دنیا کو جو اس کے بعد ہے خود اور جو بھی اپنے سمجھنے کی کوشش کریں اور اس کا طریقہ یہی ہے کہ جو اسباق سلسلہ عالیہ عظیمیہ کے آپ کو بھیجے گئے، بیان پر عمل کریں، مراقبہ میں کوتاہی نہ کریں، سلسلہ عالیہ عظیمیہ کا لٹریچر پڑھیں، لٹریچر ہم پہنچانے کے لئے خود آپ کسی آدمی کے حالات ایسے نہیں ہوتے کہ کتابیں خرید سکے اس کے لئے عظیمیہ روحانی لائبریاں جگہ جگہ قائم کی گئی ہیں، اس کا منشاء بھی یہی ہے کہ آپ لوگ وہاں جائیں کتابیں لیں لٹریچر پڑھیں جو بات سمجھ میں نہ آئے اس کو سمجھنے کی کوشش کریں، سہ جو زیادہ جاننے والے ہیں بھی ہوسکتا ہے اگر آپ لوگ چاہیں جو کچھ آپ پڑھتے ہیں، جو کچھ آپ سنتے ہیں ان میں کوئی آپ کو اشکال ہے کوئی بات آپ کو سمجھ میں نہیں آتی آپ میں خط لکھیں جب ہم یہ دیکھیں گے کہ ہمارے پاس دس بارے پندرہ بیس پچاس سو الگ الگ میتو ہم آپ کو اسی طرح بلائیں گے ہم کہیں گے بھئی پوچھو میں کوئی شوق تھوڑے سی ہیں کہ تقریریں سی سنائے رہیں اگر آپ سمجھنا چاہیں اور سمجھنا چاہیں تو یہ بھی ایک نشست ایسی بھی ہوسکتی ہے سوال جواب کی نشستیں بس اس میں تقریر ہوگی نہیں، ایک آدمی کے سوال سے دس آدمی مستفیض ہوں گے بیس آدمی مستفیض ہوں گے تو انشاء اللہ اس میں بھی کوئی مشکل اللہ تعالیٰ مجھے کام نہیں ہے اللہ تعالیٰ آپ سب کو ہمت دے، توفیق دے بھی ہمت اور توفیق عطا کرے کہ حضور قلندر بابا اولیا کی تعلیمات کو ہم پڑھیں، سمجھیں، غور کریں اور اس پر عمل کرنے کی پوری پوری کوشش کریں یہ انہوں نے منتظمین نے یہ سلسلہ شروع کیا ہے کہ چونکہ سارے لوگ یہاں نہیں آسکتے اور سنی سنائی بات پوری ایک گھنٹہ کی ڈیڑھ گھنٹہ کی یاد بھی نہیں رہتی تو یہ جو کچھ یہاں بولا جارہا ہے اس کو کتابچہ کی شکل میں ہم یہاں شائع کر دیتے ہیں اس سے یہ ہوتا ہے کہ کچھ بات سنی ہوئی ہوتی ہے، کچھ پڑھنے کے بعد اس کا مفہوم واضح ہوتا ہے یہ کتاب پچھلے مہینے جو تقاریر ہوئی تھیں کتابی شکل میں شائع ہو گئی ہیں مختصر سی ہیں میرا خیال ہے دس پندرہ منٹ میں آپ پڑھ لیں گے تو اس سے یہ ہوگا کہ آپ نے جو کچھ سنا ہوا ہے وہ آموختہ ہو جائے گا آپ دہرائیں گے بات سمجھ میں آئے گی کوئی بات سمجھ میں نہ آئے کتاب پر نشان لگائیں پھر جب کبھی تشریف لائیں ہم سے پوچھیں، ہم سے سوال کریں جتنی اللہ تعالیٰ نے ہمیں سکت دی ہے جتنا مرشد کے فیض سے تھوڑا بہت علم حاصل ہوا ہے اس کے حساب سے ہم کوشش کریں گے کہ ہم بھی مطمئن ہو اور آپ کو بھی مطمئن کرسکیں

آرام دے نشست سے بیٹھ جائیاس طرح کے مراقبہ کے دوران نشست نہ بدلنی پڑے اگر جگہ تنگ ہے تو اس کی صورت یہ ہے کہ صحن میں جگہ کافی ہے وہاں چلے جائیں مراقبہ کریں گے مراقبہ سے پہلے یا قیوم کا

ورد ہوگا۔ مراقبہ میں آپ کو کیا کرنا ہے آپ سب لوگ جانتے ہی ہیں۔ مزید وضاحت یہ ہے کہ مراقبہ کا جو مطلب ہے وہ

concentration

مراقبہ ایسی مشق ہے ایک ایسا عمل ہے کہ جس کے ذریعے سے انسان کے اندر یکسوئی پیدا ہو جاتی ہے یعنی خالی الذہن ہو جاتا ہے ایک دن میں نہیں ہو جاتا۔ رسول اللہؐ نے بھی غار حرا میں سات سال مراقبہ کیا۔ تو لیکن اگر پابندی وقت کے ساتھ روزانہ پندرہ بیس منٹ صبح پندرہ بیس منٹ شام کو مراقبہ کیا جائے آنکھیں بند کر کے کسی ایک نقطہ پر ذہن کو مرکوز کر لیا جائے اس سے کچھ عرصہ کے بعد یکسو ہونا شروع ہو جاتا ہے اور پھر ایسا یکسو ہو جاتا ہے کہ جیسے ہی ہم نے آنکھیں بند کیں تو جو بھی اس کا ٹارگٹ ہے غیب کی دنیا کا ہے وہ ظاہری دنیا کا ہے۔ اس کے سامنے آ جاتا ہے مراقبہ ایک ایسی ترکیب ہے یا ایک ایسا عمل ہے جس سے ہر انسان ہر روز گزرتا ہے ہم جب سوئے ہوئے سوتے ہوئے کی حالت میں ہمارے اوپر جو کیفیات مرتب ہوتی ہیں اس میں تبدیلی کیفیت ہے کہ ہم آنکھیں بند کرتے ہیں اگر آنکھیں کھلی ہوئی ہوں تو نیند نہیں آتی دوسری بات یہ ہے کہ ہم نیند کا ارادہ کرتے ہیں آپ کہیں گے نہیں جی کئی دفعہ ایسا ہوتا ہے آدمی سونا نہیں چاہتا پھر بھی سو جاتا ہے نہیں... سونا نہیں چاہتا تو جسم ٹوٹ رہا ہے ، جمائیاں آ رہی ہیں وہ آخر میں وہ آپ کا ارادہ ہی ہوتا ہے جسم جو ہے وہ تو بس ہوتا ہے ایک تو آدمی آنکھیں بند کرتا ہے دوسرا آدمی سونے کی حالت میں شعوری چپک سے نکل جاتا ہے تیسرا ہے کہ اندھیرے میں مینیند اچھی آتی ہے رات کا مطلب ہے اندھیرا ہے رات ہی کو آدمی سوتا ہے چوتھے ہے کہ اس کا جسم جو ہے وہ پرسکون ہے وہ ایک آدمی چارپائی پر لیٹ گیا اور اس نے ہاتھ ایسے اکڑا لیا دوسرا آدمی ہے چارپائی پر گیا اور جناب بدن اکڑا لیا اسے نیند نہیں آئی گی یعنی

relaxation

جو ہے وہ ضروری ہے نیند کی حالت میں چوتھی بات یہ ہے کہ جب آدمی سو جاتا ہے تو دنیاوی آلائش سے اس کا ذہن ہٹ جاتا ہے کس حالت میں ہے اسے نہیں پتہ کس کمرے میں اسے نہیں پتہ ہے میں بیڈ پر ہوں، چارپائی پر ہوں، زمین پر ہوں ، ..... ہوں کچھ پتہ نہیں ہے وہ سو جاتا ہے یعنی دنیا کی جو چپک ہے اس دنیا کے جو معاملات ہیں اس کا ذہن آزاد ہو جاتا ہے اگر دنیا سے اس کا ذہن آزاد نہ ہو اسے ڈپریشن ہے ڈپریشن کا مطلب ہے کہ دماغ خیالات سے بھرا رہے ہے وسوسوں سے بھرا رہے ہے مثلاً یہ آپ نے دیکھا ہے ناں کیوں کیا ہوا اس کے جی ڈپریشن ہو گیا اب جب ہم مراقبہ کی تعریف بیان کرتے ہیں سب سے پہلا اصول یہ ہے کہ آپ ریلکس ہو کر بیٹھ جائیں آپ نے جو نیند کی بنیادی بات تھی اس کو قبول کیا پھر ہم کہتے ہیں جی آنکھیں بند کر لیں نیند تو آنکھیں بند کئے بغیر نہیں آتی آپ نے نیند کی دوسری کیفیت اپنے اوپر حاوی کرنے کی کوشش

کی پھر وہ کہتا ہے میں کہ آنکھیں بھی بند ہوں جسم بھی ریلکس ہو اور دنیاوی  
علائق سے اپنا ذہن ہٹا لیں دنیاوی علائق سے آپ کا ذہن نہ ہٹے تو آپ کو  
نیند نہیں آئے گی۔ تو یہ سب مراقبہ میں بھی ہوتا ہے مراقبہ میں

relaxation

ضروری ہے، آنکھیں بند ہونا ضروری ہے، اندھیرا بھی ضروری ہے اور دنیاوی  
باتیں بھی ذہن میں نہ آئیں آزاد کر لیں دنیا سے ذہن اس کا مطلب یہ ہوا کہ  
اگر آپ کو مراقبہ میں کامیابی ہوگئی تو آپ نہ نیند اپنے اوپر بیداری میں طاری  
کرلی۔ اگر مراقبہ میں آپ کو کامیابی نہ ہوئی اس کا مطلب ہے کہ نیند کے  
جو لوازمات ہیں وہ آپ نہ پورے نہ ہیں کئی الفاظ دیگر مراقبہ نیند کے قائم مقام  
ایک کیفیت ہے اب اگر چہ ارب انسانوں کی آبادی ہے تو چہ ارب انسانوں میں  
ایک فرد واحد ایسا آپ نہ ہیں نکال سکتے جو نیند سے مبرا ہو نیند سے آزاد ہو اس  
کا مفہوم یہ ہوا کہ ہر آدمی نادانستہ طور پر جب وہ سو جاتا ہے تو مراقبہ کا  
عمل ہوتا ہے بات صرف اتنی سی ہے کہ جس عمل کو آپ غیر اختیاری طور پر  
کرتے ہیں اس عمل کو اختیاری طور پر اپنے اوپر طاری کر لینا  
مراقبہ کہلاتا ہے یعنی بیدار ہوتے ہوئے سو جانے کا نام مراقبہ ہے مراقبہ میں  
کامیابی لازماً ہونی چاہئے اگر نہیں ہوتی تو آپ مراقبہ کے آداب پورے نہیں کر  
رہے ہیں تو مراقبہ کا مطلب ہے یکسو ہونا

Concentration

حاصل کرنا دنیاوی اعتبار سے بھی آپ کوئی کام اس وقت تک اچھا نہیں کر سکتے  
جب تک آپ کا ذہن اس کام میں منہمک نہ ہو جائے اگر کام میں اذہماک نہ ہو  
تو وہ کام سو فیصد نہیں تو نو فیصدی غلط ہے ہوگا اگر اذہماک ہوگا سو  
فیصد صحیح ہوگا تو مراقبہ کوئی ایسی ٹیکنیک نہیں ہے یا کوئی ایسی چیز نہیں  
ہے کہ جو سمجھ میں نہ آئے مراقبہ کا مطلب ہے نیند کو اپنے اختیار سے بیداری  
میں منتقل کر دینا کتنا آسان نسخہ ہے کتنی آسان سی بات ہے اگر سمجھ  
میں آئے تو آسان ہے سمجھ میں نہ آئے تو آسان نہیں ہے

بسم اللہ کر کے پڑھا یا ح یا قیوم کا ورد کریں گے آپ آرام سے بیٹھ جائیں اور یا ح  
یا قیوم کے بعد مراقبہ کریں گے مراقبہ کے بعد دعا ہوگی دعا کے بعد ... میں نہ  
آج پوچھا تھا کہ مجھے کیوں لا جارہے ہو بھئی مجھے میں بہت تقریریں کرچکا ہوں  
کہ نہ لگے جی لوگ آپ کا ہی دیدار کرنے آتے ہیں کہ پھر سب میرا دیدار کر لینا  
مجھے بھی خوشی ہوگی میرے بچے مجھے دیکھنے آئے ہیں ایک نظر دیکھنا بھئی یا  
ح یا قیوم کا ورد کریں پڑھا گیارہ دفعہ درود خضریٰ پڑھیں گے... صلی اللہ تعالیٰ  
علیٰ حبیب محمد وسلم اس کے بعد گیارہ دفعہ یا ح یا قیوم پڑھیں گے